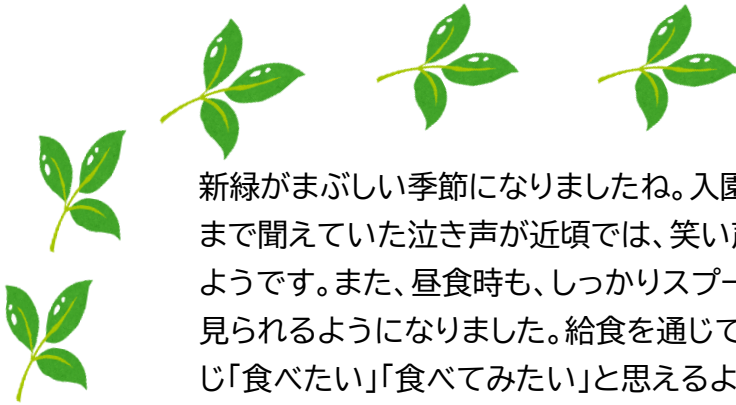
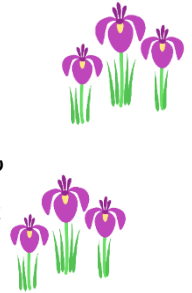




令和8年 5月  
東戸塚らびっと保育園



新緑がまぶしい季節になりましたね。入園進級からひと月が経ち、給食室まで聞えていた泣き声が近頃では、笑い声に変わり園生活に慣れてきたようです。また、昼食時も、しっかりスプーンを握り上手に食べている子も見られるようになりました。給食を通じて子どもたちが食事を楽しいと感じ「食べたい」「食べてみたい」と思えるように工夫していきます。



### ☆子どもの日の由来☆

5月5日は、「端午の節句」です。この日は鯉のぼりをあげたり、五月人形を飾ったりして子どもの成長を願います。また、柏餅には新芽が出るまで古い芽が落ちない柏の木にちなみ子孫繁栄の願いが込められています。ちまきには、中国の故事に由来し、悪いものから守ってくれるという意味があります。

### ☆こどもの日のメニュー☆

園では、5月1日に特別メニューを提供します。

- ・こいのぼりご飯
- ・かじきの竜田揚げ風
- ・ひじきの胡麻マヨサラダ
- ・すまし汁



### おやつ役割

子どもにとっておやつは、食事で不足しがちな栄養を補う「小さな食事」です。また、エネルギーを補給する役目や精神的な安らぎや終息感も得られます。

おやつの例

- 米 おにぎり、ピラフ
- パン サンドイッチ、ラスク
- いも ふかし芋、いも餅
- 小麦粉 ホットケーキ、蒸しパン
- その他 バナナ、ヨーグルト、チーズ



### 五平餅のレシピ

材料(子ども1人分)

- ・米 30g
- ・砂糖 0.6g ・みりん 0.6g
- ・味噌 1.6g ・ごま 0.6g



- ①米を研いで炊く。
- ②調味料を鍋に入れて弱火でゆっくり練る。とろみが付いたら火を止める。
- ③ご飯を俵型に握り、上にみそをぬる。
- ④トースターでこんがり焼く。



# 4月の食事の様子



## ゆめ組 にじ組



## そら組

